



ТОХИНУУЛАХЫН ТУЛД БУСДЫГ ОЙЛГОХ ЧАДВАРАА ХӨГЖҮҮЛЭХ НЬ

Тохинуулал бол өргөн дэмжих явдал юм. Бусдын юу туулж байгааг ойлгохыг хичээн, тэдгээрийг даван туулахад нь тэдэнтэй хамт алхахад бэлэн байгаагаа харуулснаар бид бусдыг өргөн дэмждэг.

Учир нь Тэнгэрлэг Эцэг биднийг Өөр шигээ болоосой гэж хүсдэг бөгөөд хэрэв бид Түүнд итгэж найдан, зам дээрээ үлдэх аваас энэ амьдралд тулгарах саад бэрхшээлүүд нь суралцах боломж болон хувирах юм. Харамсалтай нь, бидэнд тэдгээр бэрхшээлтэй ганцаарчлан нүүр тулж байгаа мэт санагдах үед зам дээрээ үлдэх нь ерөнхийдөө хэцүү байдаг.

Гэвч бид тэрхүү зам дээр хэзээ ч ганцаар алхахгүй. Аврагч бүх зүйлийн доогуур бууж,

бусдыг ойлгох чадварыг төгс эзэмшсэнээр биднийг зовж шаналан, сул дорой байдалд ороход хэрхэн халамжлахыг мэдэх болсон юм (Алма 7:11–12; Сургаал ба Гэрээ 122:8). Тэрээр Өөрийнх нь үлгэр жишээг даган, бусдыг ойлгодог байгаасай гэж биднээс хүсдэг. Сүмийн гишүүн бүр “гашуудах тэдний хамт гашуудаж; мөн тайтгарал хэрэгтэй тэднийг тайтгаруулах” (Мозая 18:9) гэрээг байгуулсан билээ. Судрууд бидэнд өөрсдийн бэрхшээлүүдийг умартан, анхаарлаа гадагш

хандуулж, “доош унжсан гарнуудыг өргөгтүн, сул дорой өвдөгнүүдийг хүчирхэг болгогтун,” “эдгээгдэхийн тулд хөлдөө зориулж шулуун жим тавь” хэмээн заадаг (Еврей 12:12–13; Исаиа 35:3–4 Сургаал ба Гэрээ 81:5–6-г үзнэ үү).

Биднийг бусдын гараас хөтлөн, түшиг тулгуур нь болж, хамт алхахдаа уг зам дээр удаан байхад нь тэдэнд туслах үед Аврагч тэднийг хөрвүүлснээр тохинууллын чухал зорилгуудын нэгийг гүйцэлдүүлээд зогсохгүй, тэднийг эдгээдэг (Сургаал ба Гэрээ 112:13-ыг үзнэ үү).

Бусдыг ойлгох чадвар гэж юу вэ?

Бусдыг ойлгох чадвар гэдэг нь тухайн хүний юу мэдэрч, юу бодож мөн ямар нөхцөл байдалд байгааг өөрсдийн бус тэр хүний өнцгөөс харж ойлгохыг хэлдэг.¹

Биднийг тохинуулагч ах, эгч нарын хувьд бусдад тохинуулах зорилгоо гүйцэлдүүлэхээр хичээж чармайхад бусдыг ойлгодог байх чадвар чухал юм. Энэ нь бидэнд хэн нэгний оронд өөрсдийгөө тавьж үзэхэд тусална.

Хэн нэгний оронд өөрсдийгөө тавьж үзэх нь

Энэ түүх Сүмийн цуглаанд ихэвчлэн арын эгнээнд ганцаараа суудаг нэгэн бүрэг хожмын үеийн гэгээнтэн залуугийн тухай өгүүлдэг. Ахлагчдын чуулгын нэг ахыг өөд болох үед бишоп нь тухайн ахлагчийн гэр бүлийн гишүүдэд тайвшралын адислал өгчээ. Халамжийн нийгэмлэгийн эгч нар хоол хүнс авчирсан байв. Сайхан сэтгэл өвөрлөн ирсэн найз нөхөд, хөршүүд нь тэр гэр бүлд “Бидний зүгээс тусалж чадах зүйл байвал хэлээрэй” гэжээ.

Харин өнөөх бүрэг залуу тухайн өдрийн оройхон тэднийд ирээд, хаалганы хонхыг нь дарж, бэлэвсэн эхнэрийг нь гарч ирэх үед “Би та нарын гутлыг цэвэрлэхээр ирлээ” гэж хэлсэн байна. Хоёр цагийн дараа гэхэд тэр гэр бүлийнхний бүх гутал оршуулгын ёслолд оролцоход бэлэн, цэвэрхэн мөн гялалзаж байв. Тухайн долоо хоногийн ням гарагт уг өөд болсон ахлагчийн гэр бүлийнхэн арын эгнээнд нөгөөх бүрэг залуугийн хажууд ирж сууцгаасан юм.

Тэр залуу хэний ч олж хараагүй хэрэгцээг нь хангасан. Түүний энэ бусдыг ойлгох чадвараар хөтлөгдсөн тохинууллын ачаар тэр гэр бүл төдийгүй уг залуу өөрөө адислагдсан билээ.

Бусдыг ойлгох чадвараа хэрхэн хөгжүүлэх вэ?

Зарим хүн бусдыг ойлгох бэлгээр адислагдсан мэт санагдах нь бий. Гэхдээ энэ тал дээр асуудалтай хүмүүст дуулгах сайхан мэдээ байна. Өнгөрсөн 30 гаруй жилийн хугацаанд бусдыг ойлгох чадварыг судалдаг судлаачдын тоо нэмэгдсээр байгаа. Тэд уг сэдвийг өөр өөр арга барилаар судалж байгаа ч ихэнх нь бусдыг ойлгох чадвар бол сурч болохуйц зүйл гэдэгтэй санал нэгддэг.²

Бид бусдыг ойлгох чадвартай болохын төлөө залбирч болно. Сайжрахын тулд бусдыг хэрхэн ойлгох талаар илүү сайн ойлголттой байх нь мөн тус дөхөм болдог. Дараах зөвлөгөөнүүд бол бусдыг ойлгох чадварыг эзэмших энгийн алхмууд гэж хүлээн зөвшөөрөгдсөн санаанууд юм.³ Эдгээрийг бид тэр бүр анзаардаггүй боловч мэдэж байх юм бол бидэнд сайжрах боломжуудыг олж харахад тусална.

1. Ойлгох

Бусдыг ойлгох чадвар нь бусдын нөхцөл байдлыг бага сага ойлгож байхыг шаарддаг. Тэдний нөхцөл байдлыг илүү сайн ойлгох тусам ямар мэдрэмжтэй байгааг нь болон хэрхэн туслахаа мэдэхэд илүү хялбар болдог.

Анхааралтай сонсож, асуултууд тавьж мөн тэдэнтэй болон бусадтай зөвлөлдөх нь үүссэн нөхцөл байдлыг ойлгох чухал үйлдлүүд юм. Тохинууллын зарчмуудын өмнөх нийтлэлүүдээс эдгээр ойлголтын талаар илүү ихийг олж үзнэ үү.

- “Сайн сонсогчдын хийдэг таван зүйл,” *Лиакхона*, 2018 оны 6-р сар, 6
- “Тэдний хэрэгцээний талаар зөвлөлд,” *Лиакхона*, 2018 оны 9-р сар, 6
- “Шаардлагатай үеүдэд тохинууллын ажилд бусдыг оролцуул,” *Лиакхона*, 2018 оны 10-р сар, 6.

Бид ойлгохыг эрэлхийлэхдээ, ижил нөхцөл байдалд байсан хэн нэгний туршлагад үндэслэн таамаг дэвшүүлэхээс илүүтэй тэдний тухайн үеийн байдлыг ойлгохын тулд цаг гаргах ёстой. Эс бөгөөс бид тэднийг бүрэн ойлголгүй, ямар нэг зүйл дутуу үлдээх болно.

2. Төсөөлөх

Тайтгарал хэрэгтэй хүмүүсийг тайтгаруулж, гашуудах хүмүүстэй хамт гашуудах гэрээгээ сахихаар мэрийх үедээ бид бусдын мэдэрч буй зүйлсийг хэрхэн мэдэрч, туслах талаар ойлгож мэдэхэд маань туслахыг Ариун Сүнснээс хүсэн залбирч болно.⁴

Бид хэн нэгний нөхцөл байдлыг ойлгосон үедээ бидний хүн нэг бүр тухайн нөхцөл байдалд юу бодож, юу мэдрэх байсныг төсөөлж чадна. Тэдгээр бодол мэдрэмжийг ойлгож, Ариун Сүнсээр удирдуулснаар тэдний нөхцөл байдалд хариу үйлдэл үзүүлэхэд биднийг чиглүүлэн тусалж чадна.

Бид бусдын нөхцөл байдлыг ойлгон, юу мэдэрч байгааг нь төсөөлөхдөө тэднийг буруугаар шүүж болохгүй (Матай 7:1-ийг үзнэ үү). Хүнийг тухайн нөхцөл байдалд орсонд нь шүүмжлэлтэй хандвал нөхцөл байдлаас үүдэлтэй хүнд хэцүү мэдрэмжийг үл тооход хүргэдэг.

3. Хариу үзүүлэх

Бидний хэрхэн хариу үзүүлж буй нь чухал ба учир нь үүгээр бид тэднийг ойлгож байгаагаа харуулдаг. Ойлгож байгаа гэдгээ үгээр болон үйл хөдлөлөөр илэрхийлэх тоо томшгүй олон арга зам бий. Бидний зорилго бол асуудлыг заавал шийдэж өгөхөд оршихгүй гэдгийг санах нь чухал. Ихэнх тохиолдолд бидний зорилго бол ганцаараа биш гэдгийг нь ойлгуулснаар тэднийг хүчирхэгжүүлж, өргөн дэмжихэд оршдог. Магадгүй “Надад хэлсэнд баярлалаа” эсвэл “Харамсалтай байна. Үнэхээр хэцүү байгаа даа” гэж хэлэх хэрэг ч гарч болох юм.

Нөхцөл байдал бүрд бидний хариу үйлдэл чин сэтгэлийнх байх ёстой. Тохиромжтой үед өөрийн сул дорой байдал, эмзэглэж явдаг зүйл зэргийг бусдад харуулах үед харилцааны үнэ цэнтэй холбоо үүсдэг.

Үйлдэхэд урих

Тохинуулж буй хүмүүсийнхээ нөхцөл байдлыг бодож үзэх үедээ тэдний оронд өөрсдийгөө тавьж, тэдний оронд байсан бол танд юу хамгийн ихээр тусалж чадах байсныг төсөөлөөд үзээрэй. Тэдний юу мэдэрч, юуг туулж байгааг ойлгохын төлөө залбираад үйлдэл хий. Таны үйлдэл энгийн байж болох ч утга учиртай байх болно.

ЕСҮС ХРИСТ БУСДЫГ ОЙЛГОН ТОХИНУУЛДАГ БАЙСАН.

Аврагчийг нифайчуудад үзэгдэхэд тэд Түүний заах бүх зүйлийг тухайн нөхцөл байдалд ойлгохгүй гэдгийг нь мэдэх хүртлээ Тэр заасан юм. Тэд өөрсдийг нь орхин явахыг хүсэхгүй байгааг Тэр мэдэж байсан.

Тэрээр сайн мэдээг нэг бүрчлэн тайлбарлаж байснаа тэдний мөнх бус хэрэгцээнд зориулан тохинуулснаар тэдэнд нөлөөлсөн юм. Тэр өвчтэй, доголон, эрэмдэг нэгнээ урагш авчрахад тэднийг урьсан. Тэр тэднийг эдгээсэн. Тэгээд тэр тэдний төлөө залбирч, тэдний хүүхэд нэг бүрд цаг гарган адислал өгч тохинуулав.

Аврагч нифайчуудад тохинуулахдаа бусдыг хэрхэн ойлгодог байсан үлгэр жишээнээс бид ямар сургамж авч болох вэ?

“Тохинууллын зарчмууд” сэдэвтэй нийтлэлүүд нь айлчлан очихдоо хуваалцах захиас биш бөгөөд харин нэг нэгнээ халамжилж сурахад тань туслах зорилготой юм. Үйлчилж байгаа хүмүүсээ таньж мэдэх үед тэдэнд халамж энэрлээс гадна ямар захиас хэрэгтэй байгааг Ариун Сүнс бидэнд шивнэн хэлэх болно.

ЭШЛЭЛҮҮД

1. W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997); and M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000).
2. Emily Teding van Berkhout and John M. Malouff, “The Efficacy of Empathy Training: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials,” *Journal of Counseling Psychology* (2016), 63(1), 32–41-ийг жишээ болгон үзнэ үү.
3. Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (But It Isn't)* (2008); Theresa Wiseman, “A Concept Analysis of Empathy,” *Journal of Advanced Nursing* (1996), 23, 1162–67; and Ed Neukrug and others, “Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective,” *Journal of Mental Health Counseling*, 35(1) (Jan. 2013), 29–42-ыг жишээ болгон үзнэ үү.
4. Хэнри Б.Айринг, “Тайтгаруулагч,” *2015 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулганы материалыг* үзнэ үү.